

## TENIS UVRŠČAMO MED VARNE ŠPORTNE PANOGE

V času, ko se naše življenjsko okolje zaradi pandemije koronavirusne bolezni zmanjšuje, ne smemo pozabiti na pomembnost gibanja in rekreacije za naše zdravje. Igranje tenisa je ob vseh omejitvah dovoljen in ob upoštevanju ukrepov še vedno ena izmed najbolj varnih in priporočljivih športnih panog.

Še posebej je to pomembno za naše otroke, ki so ob vnovičnem zaprtju izobraževalnih središč ostali brez športne vzgoje in večina tudi brez športne vadbe oziroma dejavnosti. Strokovnjaki opozarjajo, da telesna dejavnost dokazano izboljšuje naše počutje, duševno zdravje ter učni in študijski uspeh. Športna aktivnost zmanjšuje stres, izboljša sposobnost osredotočanja, prispeva k razvoju strateškega razmišljanja, izboljšuje komunikacijo in sposobnosti skupinskega dela. Po nekaterih podatkih odrasli potrebujejo vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne vadbe na teden.

### Zakaj izbrati prav tenis?

Korenine modernega športa imajo svoj izvor v Angliji, prvič pa se beseda šport v angleškem jeziku pojavi že v 17. stoletju. Beseda je romanskega izvora "disportare" (razvedriti, zabavati se), in tudi "odnesti proč", "oditi z dela". Tenis je zato v teh težkih časih **idealno pribežališče za razvedrilo in pobeg od trenutne situacije** v kateri se je znašel svet. Seveda z zavedanjem, da je ves čas potrebno upoštevati splošne omejitve in priporočila NIJZ.

Vlada RS je pred časom izdelala tudi tabelo, v kateri lahko razberemo, katere dejavnosti so najbolj nevarne. Obstajajo štirje dejavniki tveganja; zaprt prostor; čas, ki ga preživimo z drugimi; gostota ljudi in neupoštevanje varnostne razdalje; ter kašljanje, kihanje, kričanje, petje in hitro dihanje pri raznih dejavnostih. Če vas je skrbelo, kako je pri tenisu, ste lahko brez skrbi. **Tenis je uvrščen v kategorijo majhne stopnje tveganja.**

Teniški trener Zoran Krajnc je dejal: **"Tenis je odlična mešanica med umom in telesom. Tenis je kombinacija med šahom in atletiko. Brez dobre telesne pripravljenosti in brez pravih miselnih vzorcev v glavi je težko kaj narediti. Tenis je skupek vsega. V tenisu imaš vedno do zadnje žogice popravni izpit. Do zadnje žogice lahko mine ena, dve ali tri ure. In v tem času se lahko v naših možganih marsikaj zgodi. Tako pozitivnega kot tudi negativnega. Kot v življenju."**

**Tenis je torej zdrav, priporočljiv in dovoljen način rekreacije, zato vabljeni na lokalna teniška igrišča.** Ker je Slovenija med vodilnimi po številu igrišč na prebivalca se ni za bati, da ne bi dobili prostega kotička za rekreacijo.

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji

